

3. Kyu Grüngurt

Name:

Prüfungsfach		Aufgabenstellung / Technik		Angriff
1	Falltechniken		Sturz vorwärts	
			Sturz rückwärts	
2	Bodentechniken		Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Full Guard)	
			Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen	
			Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage (Guard Pass/Escape)	
3	Abwehrtechniken	Abwehrtechnik mit der Hand (3 Ausführungen)		
		Dreierkontakt (Ausführung beliebig)		
4	Atemitechniken	Ellbogentechnik (2 Ausführungen)		
		Lowkick		
5	Würge- / Nervendrucktechniken	Nervendrucktechnik	Drosselgrubendruck	
		Würgetechnik mit Armen oder Händen	Schränkwürgen	
6	Hebeltechniken	Handgelenkhebel	Handbeugehebel zum Boden	
		Fingerhebel	Fingerstreckhebel	
7	Wurftechniken		Schulterwurf	

			Große Innensichel	
		Beingreifer	Doppelhandsichel von vorne	
8	Stockabwehr / -anwendung		Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2	
10	Weiterführungs- techniken	Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)		
		Weiterführung von Atemitechniken	Weiterführung eines Rückhandschlags	
11	Gegentechniken	Gegentechniken gegen Hebeltechnik	Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand	
			Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach Wahl des Prüflings:	
		Gegentechniken gegen Wurftechnik	Gegentechnik gegen Hüftwurf	
			Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach Wahl des Prüflings:	
12	Freie Selbstverteidigung	Verteidigung gegen 4 von 8 angesagten Angriffen:		
		1. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich 2. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer im Reitsitz 3. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen 4. Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter	5. Griffansatz zum Oberkörper 6. Griffansatz zu den Beinen 7. Aufwärtshaken 8. Lowkick	
13	Anwendungsformen	Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster		Führhand, Schlaghand, Lowkick
				Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik
		Anwendung von Atemitechniken in Kombination		gegen einen Partner mit Pratzen oder gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung
14	Bewegungsformen	Unterstützung der Ju-Jutsu-Techniken durch zielgerichtete Bewegung. Zur Bewertung werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Der Prüfer hat die Möglichkeit, in Ausnahmefällen folgende Formen (rechts und links) gesondert zu prüfen: Übersetzungsschritte		